

Биологически активная добавка к пище

orthomol **arthro plus**



Когда движение
в радость

Информация для
пациентов

Наши идеи
для Вашего здоровья

orthomol



Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
D-40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Мы с удовольствием
ответим
на Ваши вопросы

Информационная служба
Orthomol-service-center
тел. 01802 67846665
(стоимость звонка
для Германии 0,06 €)





Содержание

- 4 Осознанность каждого движения
- 6 Здоровые суставы - необходимая предпосылка подвижной жизни
- 7 Когда суставы нездоровы
- 8 Артроз не всегда следствие возраста
- 9 Общефизиологические и обусловленные болезнями факторы риска
- 11 Спорт: друг суставам или враг им?
- 12 Как питательные вещества попадают в сустав?
- 13 Ценные питательные вещества - это важный вклад в здоровье суставов
- 18 Orthomol Arthro plus® - когда движение в радость
- 20 Советы для повседневной жизни
- 25 Заключение
- 27 Дальнейшую информацию и советы о том, как застраховать свои суставы от артроза, Вы найдете здесь

Осознанность каждого движения

Вы испытываете затруднения в области суставов или даже страдаете от артроза? В таком случае Вам слишком хорошо знакомы симптомы: иногда боли мучают сильнее, иногда они ослабевают, но нельзя предугадать, когда снова придется туго.

В нас крепко засело заблуждение, будто артроз есть неизбежное следствие возраста и с этим следствием надо смириться. Между тем, сегодня известно очень многое об этой болезни и о том, как эффективно с ней бороться.

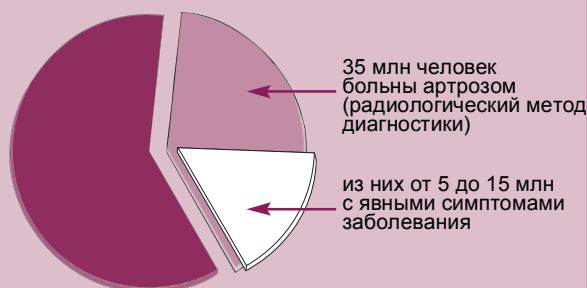
Артроз (изнашивание суставов) – это самое частое заболевание в мире. Преимущественно встречается артроз коленного и тазобедренного суставов, но нередок также в суставах пояса верхних конечностей, таких как суставы пальцев, локтевой или плечевой суставы.

Только в Германии от 5 до 15 миллионов человек страдает от болей, вызванных артрозами. Но давайте уйдем от сухих цифр; на практике артроз означает существенное ухудшение качества жизни.

Хорошо, что сегодня существует большое количество возможностей позитивно воздействовать на течение болезни, значительно облегчив его. Если Вы готовы ответственно и активно подойти к лечению артроза, то сможете достичь многого.

И мы с радостью поможем в этом. В данной брошюре Вы найдете важные советы и интересную информацию о суставах. Забегая вперед, скажем только одно: чтобы эффективно и действенно поддерживать здоровье суставов, необходимо сочетать движение, отдых и правильное питание.

Население Германии (усредненные показатели)



Источник: Gesundheitsberichterstattung
des Bundes, zit. in Schneider S. et al.
Orthopäde 2005; 34 (8):782–90

Для того же чтобы иметь возможность точнее воспроизвести картину болезни и осмыслить довольно ограниченные способы ее лечения, необходимо дистанцироваться от, скажем так, «места происшествия». Вы, конечно, знаете, какова функция сустава, но известно ли Вам, как он построен и что ему необходимо, чтобы выдерживать ежедневную нагрузку? На страницах данной брошюры мы и постараемся показать эту взаимосвязь.

Здоровые суставы – необходимая предпосылка подвижной жизни

Сустав есть подвижное сочленение двух костей. Чтобы в месте соединения головки костей не «натирались» при движении, они покрыты специальным слоем ткани – хрящом, который за счет своей исключительной гладкости уменьшает трение и тем самым защищает кости сустава. Толщина хряща колеблется от 1 до 5 мм в зависимости от вида сустава. Защитный хрящ непосредственно присоединен к костям сустава и действует, благодаря своей способности накапливать и сохранять жидкость, как амортизатор, приспосабливаясь к типу движения сустава. Хрящ «перехватывает» давление и распределяет его равномерно между костями сустава. В случае же если возникает несоответствие между нагрузкой на сустав и его способностью эту нагрузку выдержать, это ведет к истончению, изнашиванию хрящевой ткани. Вот это именно и есть место и причина возникновения артроза. Так как хрящ сам по себе не способен регенерировать, становится особенно важно вовремя воздействовать на развивающийся артроз физиологически и на уровне питания.

Такой способ лечения открывает большие возможности. Как показали новейшие исследования, в случае последовательного поступления в сустав питательных веществ, боли значительно уменьшаются, а подвижность его увеличивается.

Когда суставы нездоровы

Возможно, с Вами случалось такое: Вы чувствовали нарастающую боль в области колена, начиная движения после сна или отдыха. Вы думали было, что нет причин беспокоиться. Потом заметили, что боли в области сустава беспокоят Вас и после длительных на этот сустав нагрузок: так Вы, например, испытывали время от времени трудности при ходьбе, а легкий бег причинял реальную боль. Вы решили: что-то надо с этим делать, - и обратились к врачу.



Артроз – не всегда следствие возраста

Сегодня известно, что артроз встречается не только у людей преклонного возраста. И хотя многие, кого коснулась эта болезнь, старше 60, все больше людей, значительно моложе этих лет, страдают от рано проявившегося изнашивания суставов. Практически у каждого второго 35-летнего человека встречаются повреждения в области суставов – и чаще всего, страдает коленный сустав.

Причины этому у одних тесно связаны с образом жизни, у других - с физиологическими особенностями организма.



Общефизиологические и обусловленные болезнями

- **Лишний вес** создает дополнительную нагрузку на суставы. Каждый потерянный лишний килограмм – это вклад в сохранение здоровых суставов (обратите внимание также на наши советы по питанию на стр. 14)
- **Недостаток движения**, словно яд, отравляет суставы! Движение совершенно необходимо для того, чтобы питательные вещества поступали в сустав. Регулярно отправляйтесь на прогулки или попробуйте заняться щадящими суставами видами спорта, такими как, например: плавание, езда на велосипеде, спортивная ходьба.
- Если специфика Вашей профессиональной деятельности такова, что какой-то **сустав испытывает постоянную перегрузку**, обязательно используйте любую возможность, этот сустав «разгрузить». Если Ваша работа связана с повседневным тяжелым физическим трудом, то следует выбирать щадящие суставы способы выполнения тех или иных действий (информация для каждой конкретной трудовой деятельности у профсоюза рабочих данной специальности).
- Обувь с плоской подошвой более благоприятна для коленных суставов, чем **обувь на высоких каблуках**, увеличивающая давление на эти суставы.
- **Травмы, врожденные или приобретенные изменения**, нарушающие естественное функционирование суставов, например дисплазия бедра, X- или O-образное искривление ног, разная длина ног
- **Нарушение обмена веществ**, например подагра
- **Диффузные болезни соединительной ткани**
- **Ревматизм суставов**
- Если у Вас разная длина ног или установлены другие изменения пояса нижних конечностей, рекомендуется максимально нивелировать нагрузку, приходящуюся на сустав, для этого следует носить обувь с супинаторами.



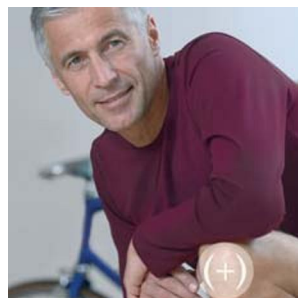
Ежедневная двигательная активность укрепляет мышцы и связки, обеспечивает суставы необходимыми микроэлементами.

Спорт: друг суставам или враг им?

Спокойствие, только спокойствие. Диагноз «артроз» - это совсем не повод заканчивать свои занятия спортом, но важно «не переборщить». Конечно, сегодня установлено, что бегуны на длинные дистанции, теннисисты и футболисты, особенно часто страдают от артроза коленного сустава, обусловленного травмами и перегрузками. Но, выбрав щадящие суставы виды спорта, такие как, например: езда на велосипеде или скандинавская ходьба (Nordic walking), - и умеренно тренируясь в свободное время, Вы, скорее, внесете добрый вклад в здоровье Ваших суставов, ведь движение – это единственный способ доставить питательные вещества в сустав.

Как питательные вещества попадают в сустав?

Чтобы эффективно выполнять свои функции, суставной хрящ всегда должен быть оптимально обеспечен питательными веществами. Хрящ не вовлечен в систему кровообращения и снабжается питательными веществами через суставную (синовиальную) жидкость, находящуюся в суставной щели между поверхностями головок костей сустава. Под воздействием нагрузки хрящ, спрессовываясь подобно губке, «выдавливает» синовиальную жидкость вместе со шлаками, являющимися побочными продуктами обмена веществ. Новая, более богатая питательными веществами суставная жидкость тут же поступает в сустав. Таким образом, регулярное чередование физической активности и состояния покоя в комбинации с поступлением в организм достаточного количества питающих хрящи веществ – это условия сохранения суставных хрящей здоровыми. Без движения же они будут «голодать».



Ценные питательные вещества, необходимые суставам

Важнейшие составляющие для здоровья суставов и их функционирования

Структурные клетки хряща

Следующие 4 группы веществ показали и доказали свое позитивное воздействие на симптомы артроза и обмен веществ в суставе.

Они тесно связаны друг с другом в процессе обмена веществ и могут оказывать ощутимо благоприятное действие на последний.

Глюкозаминсульфат
Хондроитинсульфат
Гиалуроновая кислота
Гидролизат коллагена



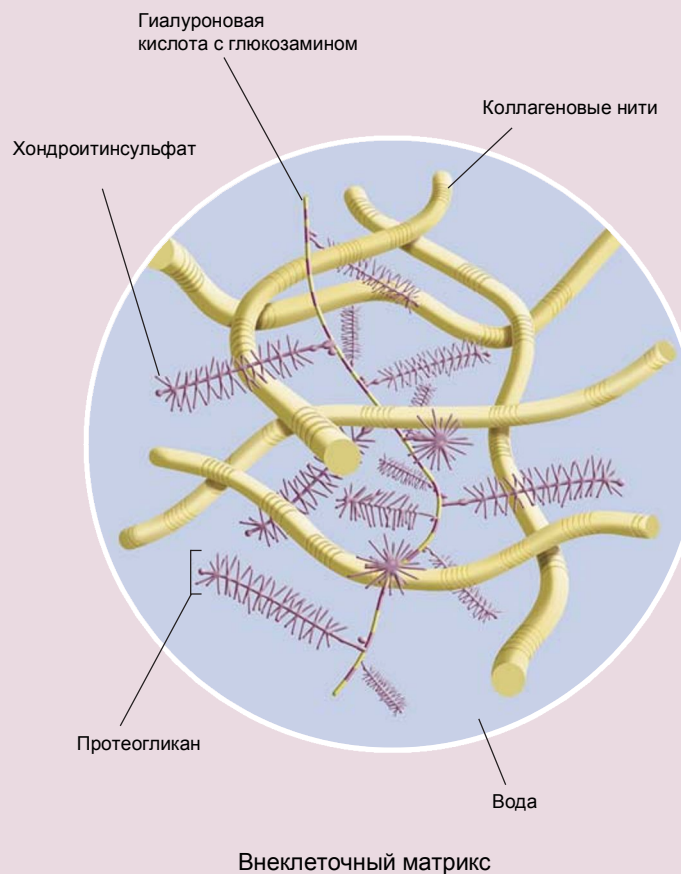
Глюкозаминсульфат и хондроитинсульфат являются важными строительными компонентами хрящевой ткани. Эти вещества между прочим определяют и способность хряща выдерживать различные нагрузки. Кроме того, они являются антиоксидантами, и, следовательно, уничтожают свободные радикалы. Таким образом они вносят свой вклад в уменьшение оксидативного стресса. Как и во всех видах соединительных тканей, также и в хрящевой, присутствует коллаген, он играет важную роль, выступая в качестве склеропротеина. Он участвует в построении опорной субстанции хрящей. Коллаген вырабатывается организмом. Помимо него организму требуются такие аминокислоты, как глицин и пролин. Эти последние в существенных количествах содержатся в **гидролизате коллагена**.

Гиалуроновая кислота – это аутогенное вещество, играющее важную роль в гидродинамике тканей. Особенно важна гиалуроновая кислота для суставных хрящей, т.к. она поддерживает эластичность и улучшает амортизирующие способности суставов.

В качестве аутогенного межклеточного вещества гиалуроновая кислота совместно с коллагеновыми волокнами способствует построению опорной субстанции хрящей и поддерживает хрящевой метаболизм. Организм может перестать самостоятельно вырабатывать гиалуроновую кислоту в нужном количестве вследствие различных причин. Недостаток же этого вещества приводит к тому, что суставная жидкость становится более вязкой и хрящевая ткань быстрее изнашивается.



Структурные клетки хряща



Омега-3 жирные кислоты

Эти полиненасыщенные жирные кислоты могут успокаивать воспалительный процесс в суставе. **Омега-3 жирные кислоты** встречаются, прежде всего, в жирной морской рыбе, в маслах льняном и грецкого ореха, а также в других видах орехов.

Антиоксиданты

Одним из негативных следствий обменного процесса является образование в организме человека свободных радикалов, которые **нейтрализуются** определенным набором питательных веществ, так называемых "**антиоксидантов**". Особенно эффективно действуют **витамины А, Е и С, биофлавоноиды, такие как: бета-каротин и биофлавоноиды цитрусовых, а также микроэлементы: селен, цинк, медь**. При возникновении воспалительных процессов в суставе количество свободных радикалов значительно увеличивается, они повреждают хрящевую ткань. Следовательно, возникает повышенная потребность в антиоксидантах, необходимых для сохранения естественного, здорового баланса веществ в суставе.

Хрящевой и костный метаболизм

Чтобы поддержать костный метаболизм и, соответственно, удовлетворить повышенную потребность в микроэлементах при артрозе, целесообразно обеспечить достаточное поступление в организм строительных микроэлементов. Среди них особенно выделяется **кальций**, как наиглавнейший элемент костной ткани. Позитивно влияют на костный метаболизм также **витамины D₃, В₆ и С**.

В результате распада сложной молекулы **ацетилцистеина** образуется серосодержащий сульфат, который служит для соединения составляющих компонентов хряща.

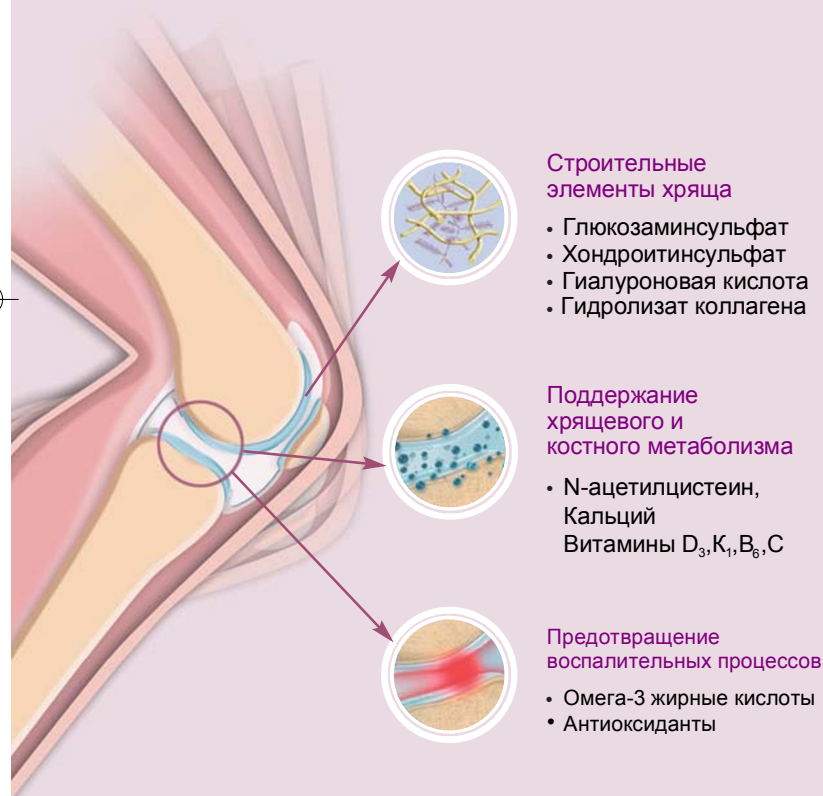
Для того чтобы обеспечить суставы активными микроэлементами, нужно следить за сбалансированностью своего рациона питания. Но зачастую практически невозможно получить все необходимые организму микроэлементы с пищей. А при проблемах с суставами потребность в микроэлементах возрастает. Регулярно снабжая организм всеми необходимыми микроэлементами, мы способствуем восстановлению естественного равновесия здоровья в суставах.

Микроэлементы – это натуральные вещества, важные для здоровья. К ним относятся витамины, минералы, биофлавоноиды, незаменимые жирные кислоты и протеины.



Orthomol Arthro plus®— когда движение в радость

Orthomol Arthro plus® - это биологически активная добавка к пище для пациентов с артротическими изменениями в области суставов. Следующие микроэлементы составляют активный питательный комплекс для Ваших суставов:



В Orthomol Arthro plus® подобрана комбинация важнейших компонентов для восстановления хрящевых структур. Эти компоненты дополняют и усиливают действие друг друга. Ведь для восстановления естественного баланса в суставе, помимо основных строительных элементов, необходимо регулярное обеспечение сустава и целым рядом вспомогательных микроэлементов. Эти последние поддерживают хрящевой и костный метаболизм и усиливают противовоспалительный эффект основных элементов.

Ежедневно принимая Orthomol Arthro plus®, Вы снова почувствуете радость движения. Orthomol Arthro plus® также внесет свой вклад в уменьшение болей, улучшение подвижности суставов и повышение качества жизни.

Обсудите с Вашим лечащим врачом возможность комбинировать лечение артроза с приемом биологически активной добавки к пище Orthomol Arthro plus®.

Советы для повседневной жизни

Уменьшение массы тела – простой шаг навстречу быстрому успеху

- Увеличьте ежедневный расход калорий за счет регулярной двигательной активности. Вам следует дополнить упражнения, которые вы найдете ниже, следующими мероприятиями: целесообразно подниматься по лестнице пешком вместо того, чтобы ехать на лифте и отказаться от использования автомобиля, если расстояние не очень велико и его можно преодолеть пешком.
- Предпочтите **нежирные сорта рыбы, мяса, молочные продукты с низким содержанием жира**. Ежедневно ешьте молочные продукты и 1-2 раза в неделю рыбу.
- Постарайтесь питаться сбалансировано и разнообразно. Наслаждайтесь большим количеством **овощей и фруктов**, а также ешьте **продукты с содержанием цельных зерен** и картофеля. Ведь в противовес продуктам из белой рафинированной муки, в цельнозерновых продуктах, таких как: макаронные изделия и хлеб из цельного зерна, нешлифованный рис, - содержится много полезных веществ и, кроме того, они продлевают чувство сытости.
- Человек часто ощущает голод, испытывая на самом деле в это время жажду. Пейте, как минимум, **2 литра жидкости в день** (вода, шорли, травяные чаи).
- Вместо пирогов и печений лучше подойдет **для перекуса яблоко**.
- **Алкоголь – это калорийная бомба**. Оставьте для себя лишь стакан вина или пива.

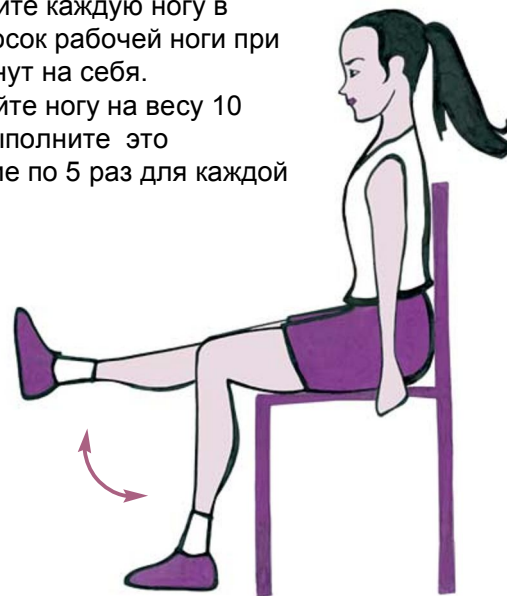
Гимнастика: несложные упражнения для “уставших” суставов

Ежедневная двигательная активность укрепляет мышцы и связки и способствует обеспечению суставов необходимыми микроэлементами. Мы предлагаем Вам 3 упражнения, выполнение которых особенно рекомендуется при артрозе коленного и тазобедренного суставов.

Упражнение 1: для коленных суставов

Сядьте на стул, максимально выпрямите спину. Крепко возьмитесь обеими руками за сидение, обе ноги поставьте на пол, угол в колене должен быть прямым.

Теперь попеременно выпрямляйте каждую ногу в колене. Носок рабочей ноги при этом натянут на себя. Удерживайте ногу на весу 10 секунд. Выполните это упражнение по 5 раз для каждой ноги.



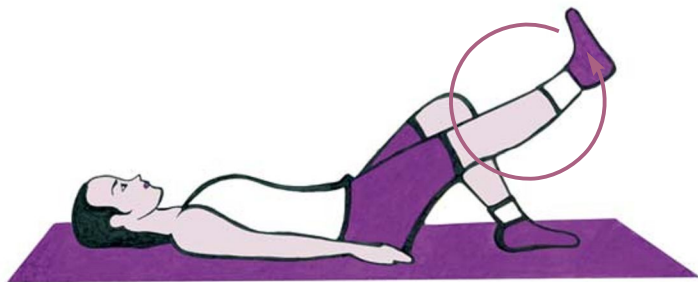
Упражнение 2: для тазобедренных суставов

Лягте на бок, положив голову на вытянутую на полу руку. Другая рука упирается в пол на уровне груди. Теперь, натянув носок той ноги, что оказалась сверху, и, выпрямив ее в колене, приподнимите рабочую ногу; удерживайте ее на весу около 10 секунд. Повторите это упражнение по 10 раз для каждой ноги.



Упражнение 3: для мобилизации суставов

Лягте на спину. Одна нога немного согнута и стоит на полу, второй выполняйте движения, как при езде на велосипеде, каждый раз полностью выпрямляя ногу. Выполните это движение 10 раз вперед и 10 назад каждой ногой.



Упражнение 4: вытяжение спины

Примите положение, стоя на четвереньках, максимально округлите спину, при этом ягодицы пяток не касаются. Вы должны почувствовать вытяжение в области спины.



Упражнение 5: для тазобедренных суставов

Лягте на бок, свободная рука, выведенная вперед, упирается в пол, нога, оказавшаяся сверху, согнута в колене. Вытяните оказавшуюся снизу ногу и приподнимите ее примерно на 20 см от пола; следите за тем, чтобы нога поднималась точно вверх, не выводите ее ни вперед, ни назад.



Упражнение 6: для задней поверхности бедра

Лягте на спину одну ногу согните и, обхватив ее под коленом, притяните как можно ближе к животу. Затем выпрямляйте ее, пока не почувствуете вытяжение в задней поверхности бедра. Не поднимайте носок согнутой ноги. Нога, лежащая на полу, должна быть плотно прижата к нему.



Заключение

Дорогие друзья!

Надеемся, что в этой брошюре мы, собрав интересную и полезную информацию по болезни артроз, изложили ее ясно и последовательно.

Мы желаем Вам долгой активной жизни, желаем, чтобы движение всегда было в радость. Пусть Вам помогают советы из этой брошюры и наш препарат Orthomol Arthro plus®.

Доброго здоровья желает Вам
компания Orthomol Arthro plus®

Orthomol Arthro plus®

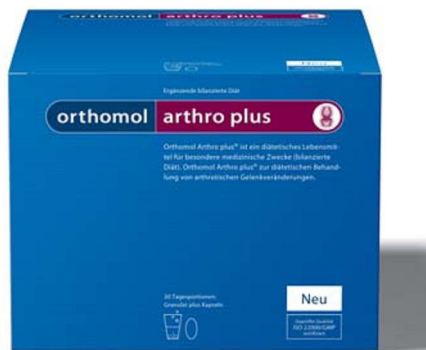
Orthomol Arthroplus® - это биологически активная добавка к пище, применяемая для нутритивной терапии артроза.

- Глюкозаминсульфат
- Хондроитинсульфат
- Гиалуроновая кислота
- Гидролизат коллагена
- N-ацетилцистеин, кальций, витамины D3, K1, B6, C
- Омега-3 жирные кислоты
- Антиоксиданты
- Другие важные микроэлементы, сбалансировано подобранные



Гранулы

Капсулы



Дальнейшую информацию и советы, как защитить свои суставы от артроза, Вы найдете здесь:

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V.
Postfach 11 05 51
60040 Frankfurt / Main
www.arthrose.de

Форум для больных артрозом с возможностью он-лайн общения:
www.deutsches-arthrose-forum.de

Copyright Orthomol. Все права, в особенности перевод на иностранные языки, принадлежат компании Orthomol. Полное или частичное воспроизведение данной брошюры: снятием фотокопий, микрофильмов, ксерокопированием или иным способом, - без письменного разрешения компании запрещено.